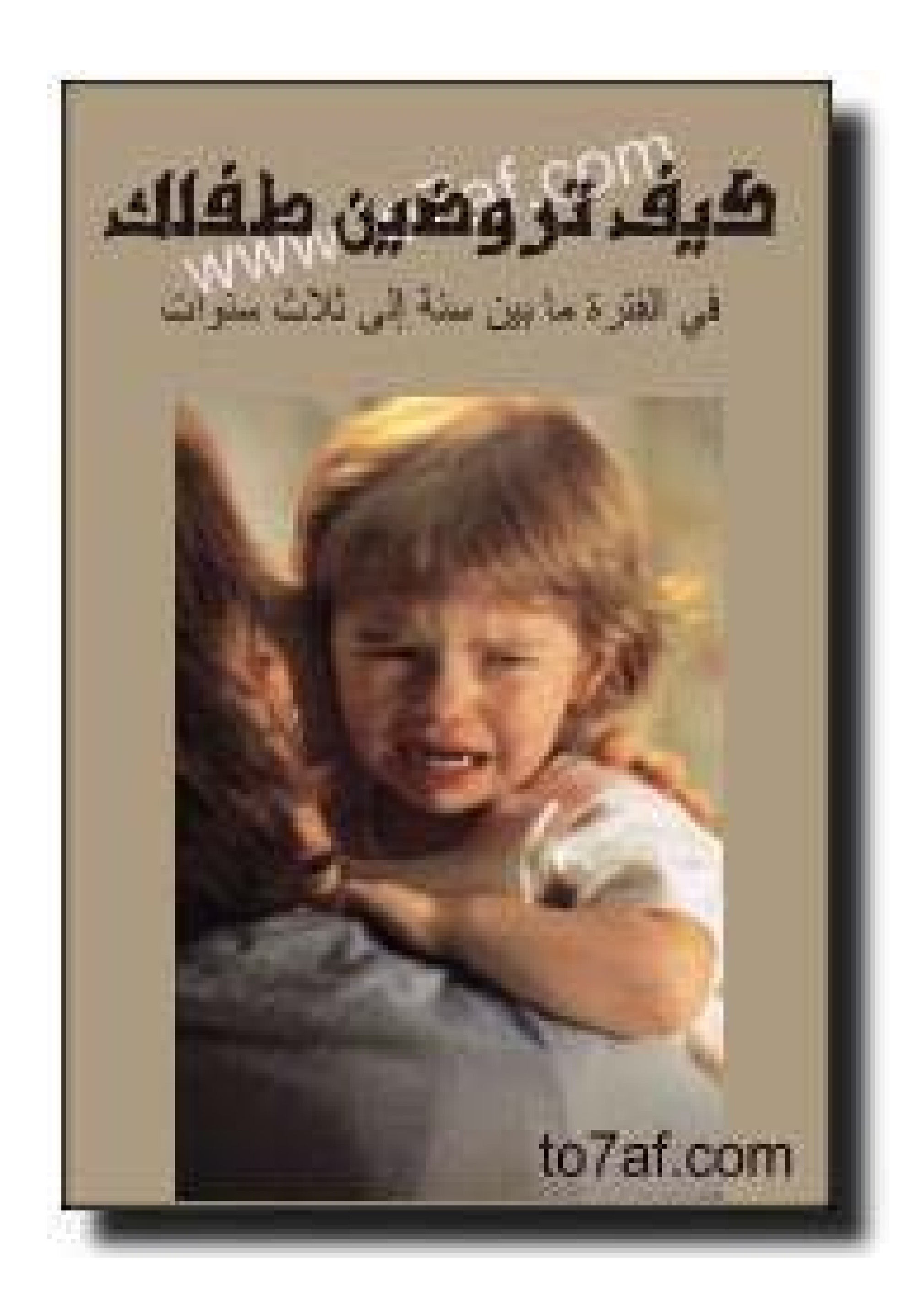

كيف تروضين طفلك
في الفترة ما بين سنة إلى ثلاث سنوات
to7af.com

فهرس

مقدمة

"لا"، "لن أفعل!"، "لا أريد!"..
كم مرة سمعت هذه الجمل من طفلك، الذي لا يتعدى عمره الثلاث سنوات وغيرها من الجمل الإعتراضية المعتادة من الأطفال في هذا العمر والذين جبلوا على المقاومة والإعتراض!
لقد كان طفلك هذا منذ فترة قصيرة جدا رضيعك وملاكك الصغير المدلل وفي لحظة تحول إلى طاغية غاضبة تصرخ وتركل وترمي بنفسها في الأرض!
تسمى هذه السنوات من عمر الطفل "السنتين الفظيعتين!" أو "الثلاث سنوات المريعة!" وإذا لم تحسني التعامل مع طفلك في هذه السنوات فستتحول إلى "الثلاثين سنة المؤسفة!"
يشعر بعض الآباء بالفشل حينما يرون أطفالهم يسيئون التصرف ويخشى البعض بأن يفسدوا أبناءهم سواء بالتدليل أو بالعنف في المعاملة.
إن تربية الأطفال بالطبع ليست بالأمر الهين ولكن هناك جانب مشرق في تنشئة هؤلاء الصغار. حتى في تلك المرحلة الصعبة، فهناك جانب إيجابي سنحاول اكتشافه سويا من خلال هذه الصفحات بالإضافة إلى بعض الأفكار التي ستساعدك على تجنب الخلافات مع طفلك مع وضع القواعد والحدود الهامة التي يجب على طفلك الإلتزام بها.
إن هذه المرحلة العمرية لطفلك (ما بين العام الواحد والثلاثة أعوام) مرحلة هامة جدا والتي خلالها يمكن أن يفيد الآباء أبناءهم للغاية أو يأذوهم بشدة! لذا كلما تعرفت أكثر على هذه المرحلة، أصبحت أكثر استعدادا لها.
فلنتعرف أولا ماذا يحدث لطفلك من تطورات خلال هذه المرحلة..

ماذا يحدث لطفلي الصغير؟

مبدئيا.. إن طفلك يبدأ في النمو! لأول مرة في حياته، يكتشف طفلك أنه شخص منفصل عنك. إن الرضع الصغار ليس لديهم احساس بالنفس فهم يعتقدون أنهم شخص واحد مع أمهاتهم.
ولكن عند بداية العام الثاني أو الثالث، يبدأ الأطفال الشعور بالإستقلال ولكنهم يودون اختبار هذا وبناء شخصيتهم المستقلة وشعورهم بـ"الإختلاف" عنك بأي طريقة ممكنة.

إن هذا طبيعي وصحي. إذا حاولت مقاومة هذا بشدة أو جعل طفلك يشعر بالذنب أو بالخوف من محاولته تحقيق استقلاله وذاته، ربما تحصلين على طفل مطيع، ولكن قد يواجه صعوبات في نموه وشبابه وربما مشاكل في علاقاته فيما بعد في الحياة.

تقول إحدى الإخصائيات في العلاج النفسي للأطفال أنها حينما يأتي بعض الآباء بأبنائهم طلبا للنصيحة أو العلاج فإنها تسألهم كيف كان الطفل عندما كان عمره ما بين ١-٣ سنوات، فإذا علمت أنه كان كالملاك أو طفلا مثاليا فإنها تنزعج وتقلق!!

لذا عليك النظر لهذه السنوات من عمر طفلك على أنها تدريب لنموه لمرحلة الشباب أو على أنها مرحلة نضوج غير مسؤولة. إنها مرحلة صحية، يحتاج طفلك فيها للشعور بالمساندة والقبول أثناء نمو استقلاليته.

في النهاية، إن تعلم قول "لا" مهارة هامة في الحياة.. ومن سيجد طفلك شخص يمارسها عليه سواك؟!



الوقاية خير من العلاج

من الأفضل منع طفلك من الغضب أصلا بدلا من محاولة مناقشته وهو غاضب.

تذكري إن طفلك يحاول بناء استقلاليته عنك، فإذا حاولت مقاومة هذا بشدة فسوف يشعر بالإحباط.

إن الأطفال لديهم قوة تحمل ضعيفة للإحباط بالإضافة إلى قدرة محدودة للتعقل، لذا عليك محاولة تجنب وضع العوائق في طريق طفلك على قدر الإمكان..

وإليك بعض الأفكار التي يمكنك عملها لتساعدك على تجنب غضب طفلك وإحباطه..

حاولي أن تسبقي طفلك بخطوة

مثلا، إذا كنت تعلمين أن طفلك يكره أن يتوقف عن اللعب وأنه سوف يقاوم محاولتك أخذه للاستحمام، عليك ألا تذهبي فجأة وتخبريه أنه قد حان وقت الحمام دون سابق إنذار.

بدلا من هذا اخبريه أنه لديه خمس دقائق ليلعب ثم ستأخذيه للحمام. إن هذا سوف يساعد على تهيئته.

حينما يحين وقت الحمام، حاولي جعل وقت الحمام ممتعا وامتدادا للعب الذي كان يلعبه.

فمثلا بدلا من أن تقولي: "هيا إلى الحمام الآن" ما رأيك بأن تقولي: "هل تريد أن تأخذ معك البطة الزرقاء أم البطة الحمراء للعب بها في الحمام؟" أو "ما رأيك أن نشاهد البطة الأم وهي تعلم البط الصغير السباحة في الماء؟".

أيضا حاولي سبق طفلك ومعرفة الأوقات الصعبة خلال اليوم والتي يصبح فيها طفلك أكثر عرضة للغضب والإحباط.

مثلا إذا كان طفلك مرهقا بشدة، فإنه يصبح من صعب التفاهم معه ويصبح من الصعب فعل أي شئ معه.

تعلمي وضعه ليرتاح وأخذ غفوة **قبل** أن يشعر بالتعب الشديد وليس بعد أن يشعر هو وأنت بالدمار!

اعلمي أيضا أن مستوى السكر في الدم لدى طفلك يختلف طبقا للوقت الذي تناول فيه طعامه آخر مرة ولمقدار السكر الذي يستهلكه. إذا كان طفلك جائعا، فإنه من السهل أن يصبح غير متفاهم أو متعقل، لذا احرصي على امداده بوجبات خفيفة صحية خلال اليوم. إن الأطفال يحتاجون إلى خمس وجبات صغيرة خلال اليوم وليس ثلاث وجبات مثل الكبار.

انتبهي أيضا أن الكثير من الحلوى والسكريات في الأكل أو الشرب تضر بصحة طفلك ومزاجه ويجب عليك تجنبها إلا في المناسبات الخاصة.

احرصي على وجود روتين ثابت، فمع الغفوات النهارية المنتظمة والوجبات الصحية، ستساعدي طفلك على الشعور بالأمان أكثر وستتجنبي ثورات غضبه التي لا داعي لها.

كوني متعقلة في توقعاتك

تذكري أن طفلك ذا الثلاث سنوات لديه ذاكرة قصيرة والقليل من الفهم لمعرفة لماذا بعض الأشياء ممنوعة عنه.

لا تغضبي وتتوقعي من طفلك أن يتصرف مثل الأطفال الأكبر سنا.

الكثير من الصبر والعديد من التكرار هو ما سينجح مع طفلك وليس التعنيف والتوبيخ أو الضرب عندما لا يستمع طفلك إليك.

إنه من الغير معقول أن تنتظري من طفلك (٢-٣ سنوات) أن يرتب غرفته بعد اللعب أو أن يتوقف عن عمل الفوضى أثناء تناوله الطعام.

إن هذا تصرف غير متعقل ويفتقر إلى الخبرة من الأهل كما أنه يفرض الكثير من الضغط على الطفل.
انتبهي إلى ما يمكنك منع طفلك منه أو السماح له بعمله في سنه هذه.

هناك شئ آخر هام، إذا كان طفلك حجمه كبير على سنه، كوني حذرة للغاية مع هذا الأمر وإياك معاملته وكأنه أكبر من سنه.
الكثير من الناس، سواء من الآباء أو المدرسين، يقعون في هذا الخطأ.
تذكري، الحجم ليس له علاقة بمستوى النضوج.. لذا عليك توقع ما يليق بسن طفلك وليس بحجمه!

اعطي طفلك العديد من الإختيارات المحكمة

اعطي طفلك أشياءاً ليختار منها فإن هذا سيساعده أن يشعر أكثر تحكما في حياته وسيجنبك التصادم معه.

مثلا، هناك الكثير من الأطفال يثيرون المشاكل حول الملابس التي يرتدونها في الصباح، فيصرون على ارتداء الملابس الصيفية في عز الشتاء أو العكس.
تجنبي هذا واخرجي لطفلك طقمين أو ثلاثة من الملابس الشتوية واسأليه أيهم يفضل.
إن هذا سيشعره بالاستقلال مع عدم تخليك عن حرصك على تدفئته.

لا تجعلي من الحبة قبة!

لا تدخلي في صراعات مع طفلك على أشياء غير ضرورية فليس هناك داعي لأي سبب من الأسباب لاثبات من الرئيس فيكما!
إذا كان الأمر لا يهم فعلا فلا تتشاجري مع طفلك عليه. احفظي مثل هذه الخلافات للأشياء الغير قابلة للمناقشة.. وما أكثرها!

مثلا إذا أراد طفلك الذهاب إلى الحضانة وهو يرتدي فردة جورب زرقاء والفردة الأخرى حمراء.. فأرجعي هذا إلى الإبداع والروح الفنية! حتى إذا أراد ارتداء فردتين مختلفتين

للحذاء، فلا تدخلي معه في جدل ولا تحاولي إثناءه عن هذا! وإذا كنت تخشين أن يظن بك الآخرون أنك أم سيئة لسماحك لطفلك ارتداء ملابس غير متناسقة فتأكدي أن هذه مشكلتهم هم وليست مشكلتك.
لا تتشاجري مع طفلك على مثل هذه الأشياء التافهة.. ففي النهاية سيقوم أحد أصدقاء أو زملاء ابنك في الحضانة بالتعليق على ملابسة الغير متناسقة أو على سوء اختياره للألوان وفي أغلب الأحيان سيقوم طفلك بتغيير ذوقه وطريقة ارتدائه لملابسه بنفسه! بل سيكون هذا درسا قيما له بدلا من خلق خلاف بينكما لا داعي له قد يستمر لفترات طويلة.

احتفظي بالمناقشات والجدل للأشياء الأكثر أهمية كمناقشة إمكانية لعب طفلك وسط زحام السيارات مثلا!

احتفظي بكلمة "لا" للأشياء الهامة

هناك بعض المناسبات والتي يجب أن تعني فيها كلمة "لا" لا بالفعل!
لا تدعي طفلك يلعب بالمقص لمجرد أنك لا ترغبين في تعكير مزاجه!
إن طفلك مازال غير مدركا بعد للخطر وعليك أنت أن تقومي بهذا بدلا عنه.
هناك بعض الأشياء الغير قابلة للنقاش تحت أي ظرف من الظروف.
في هذه المناسبات عليك بقول "لا" بكل حزم واتبعي هذا برفع الشئ أو طفلك من المكان.
كوني حازمة ومصرة على فعل هذا دائما كلما تكرر نفس الموقف.

تشتيت الانتباه أقوى أداة في يديك!

إن الأطفال في هذا السن يكون لديهم مدى انتباه قصير جدا كما أنهم يهتمون بكل شئ! هذا يعني أنه يسهل تشتيت انتباههم لذا عليك استغلال هذا لصالحك حينما تودين تجنب الخلاف.

مثلا إذا رأيت طفلك يتوجه إلى أوراق عمل أبيه أو كتاب الطهي الخاص بك فلا تقولي له: "لا" وبدلا من هذا خذيه بعيدا عن محل اهتمامه.. وبالطبع سيبدأ طفلك في الصراخ على الفور..

عليك أن تقولي فورا: "يااااه! هل رأيت القطة الصغيرة الموجودة في الخارج؟ ما رأيك أن نذهب لمشاهدتها؟!"

أبقي طفلك مشغولا دائما

إن الملل يؤدي إلى تعكير مزاج طفلك.
إن طفلك ينمو ويتطور سريعا ويحتاج إلى العديد من الفرص والوسائل التعليمية. ولا يشترط أن تكون هذه الوسائل غالية.
مثلا يمكنك توفير أوعية خاوية، رمل وماء وساعدي طفلك على بناء بعض الأشكال من الرمل المبلل.
خذيه مثلا في نزهات في المنتزهات أو اقرأي له بعض القصص.
أهم شئ احرصي على أن تجعلي يومه حافلا بأشياء متنوعة ومسلية.



لا تضعي طفلك أمام التلفاز لساعات كي تريحي نفسك. يمكنك السماح له بمشاهدة برنامج قصير مناسب لسنه يوميا ولكن مشاهدة التلفاز بكثرة يؤدي إلى مشاكل في النمو بالإضافة إلى خلق طفل محبط وذو أخلاق سيئة!
لا تجعلي من التلفاز عادة يصعب عليك التخلي عنها بعد عدة سنوات.

لا تستخدمي القسوة مع طفلك

يجب عليك تجنب الضرب والصراخ وخاصة مع الأطفال في هذا السن والذين يصعب عليهم فهم هذه الطريقة من التعامل والذين يغضبون بسرعة وبعد فترة يبدأون في إزعاج الأطفال من حولهم والحيوانات كطريقة للتعامل مع طريقة التربية القاسية التي فرضت عليهم.
بدلا من هذا، استخدمي احدى الوسائل المذكورة سابقا، والتي سوف تعطيك نتائج أفضل في أي ظرف من الظروف.

اعطي طفلك القدوة الحسنة

إن الأطفال يتعلمون من الأمثلة. لا تصرخي أو تسبي طفلك إذا كنت لا تريدينه أن يفعل هذا!

لا تتوقعي من طفلك ألا يضرب أخته إذا كنت أنت تضربينه.
لا تعضي طفلك لتجعليه يعلم أن العض خطأ! بدلا من هذا أعطيه مثالا حسنا للسلوك الجيد وقولي له: "نحن لا نعض بعضنا البعض لأن العض يؤلم. انظر كم تتألم أختك المسكينة لأنك قمت بعضها. إذا كررت هذا مرة أخرى فسوف آخذك إلى غرفتك حتى تتوقف عن العض مرة أخرى!"
ستحتاجين لفعل هذا عدة مرات وربما الكثير من المرات ولكن في النهاية سيتعلم طفلك.

اعطي طفلك الكثير من المديح والتشجيع

إن الكثير من التعزيز الإيجابي ضروري للأطفال الصغار.
قومي بمدح نمو استقلالية طفلك ("انظر كم أنت ماهر في خلع ملابسك بمفردك!" " لقد أنهيت طعامك كله بنفسك – لقد كبرت بالفعل!")
للأسف أننا نكثر من نقد وتوبيخ أبناءنا بدلا من بناء احترامهم لذاتهم وثقتهم بأنفسهم.

انتبه لما تعلمته من والديك

لا تكرر طرق التربية السئية!
إذا اعتاد والداك على ضربك وأنت صغير عندما كنت تبكي، فقد تجد نفسك تثور على طفلك حينما يبكي.
حاول ضبط نفسك ومنعها من ضربه. أما إذا وجدت صعوبة في التحكم في نفسك ومنعها من ضربه، بالرغم من علمك بأن هذا خطأ، عليك باستشارة متخصص ليساعدك في التحكم في هذه المشاعر المترسبة من الماضي.

اعطي نفسك قسطا من الراحة

احرصي على التأكد من أنك تعتنين بنفسك جيدا. إن الأطفال في هذه المرحلة العمرية، بالإضافة إلى كونهم مصدر سعادتنا، فإنهم يكونون متعبين للغاية.
لكي تبقي قدرتك على الصبر والتحمل مع طفلك، عليك بأخذ قسطا من الراحة لشحن بطاريتك! فلا معنى على الإطلاق أن تصبحا أنتما الاثنين متعبين وغير متعقلين نتيجة للتعب.

شاركي حماك لمسؤلية طفلك مع زوجك وامضي وقتا مع صديقاتك، لعمل التمارين، للترفيه أو لمجرد الإسترخاء.
اطلبي العون من جدود طفلك أو من إحدى جليسات الأطفال وافعلي هذا بانتظام وليس فقط عندما تشعرين بأنك على حافة الإنهيار!
إن طفلك يحتاج منك أن ترتاحي، وأن تكوني سعيدة ومسترخية ولست مستاءة وعصبية.

تعلمي أن تحددي مناطق المشاكل في الوقت المناسب

كما ذكرنا إن وجود بعض الإختلافات مع طفلك والمعارضة شيئا صحيا وطبيعيا، ولكن عليك الإنتباه إذا أصبح هذا زائدا عن الحد فقد يكون هذا علامة على وجود شئ غير طبيعي.
إذا كان طفلك يبكي باستمرار ويصرخ، تأكدي من أن هذا ليس إشارة تحذيرية.
هل يوجد ما يضايقه في الحضانة؟ هل لديك مشاكل زوجية في المنزل؟ هل أنت شديدة التزمت مع طفلك؟ هل أنت تعيرين طفلك اهتماما كافيا وتمنعينه من الشعور بالملل؟ هل يأكل الكثير من الطعام عديم الفائدة؟

تعلمي أن تعرفي طفلك جيدا وأن تستطيعي اكتشاف إذا كان هناك خطب ما به.

حظ سعيد مع طفلك ☺